

HOME SCIENCE PRACTICE SET-1

1. विटामिन C का रासायनिक नाम क्या है ?

- (A) रेटिनॉल
- (B) थायमिन
- (C) एस्कॉर्बिक एसिड
- (D) राइबोफ्लेविन

उत्तर : (C) एस्कॉर्बिक एसिड

2. मानव शरीर में ऊर्जा का प्राथमिक और त्वरित स्रोत कौन-सा पोषक तत्व है ?

- (A) वसा
- (B) कार्बोहाइड्रेट
- (C) प्रोटीन
- (D) खनिज लवण

उत्तर : (B) कार्बोहाइड्रेट

3. रक्त में हीमोग्लोबिन के निर्माण के लिए कौन-सा खनिज अनिवार्य है ?

- (A) कैल्शियम
- (B) फास्फोरस
- (C) लौह (आयरन)
- (D) आयोडीन

उत्तर : (C) लौह (आयरन)

4. दूध के पाश्चुरीकरण (Pasteurization) का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

- (A) दूध को गाढ़ा बनाना
- (B) रोगजनक जीवाणुओं को नष्ट करना
- (C) वसा की मात्रा बढ़ाना
- (D) स्वाद में मिठास लाना

उत्तर : (B) रोगजनक जीवाणुओं को नष्ट करना

5. क्वाशिओरकोर (Kwashiorkor) रोग मुख्य रूप से किसकी गंभीर कमी से होता है ?

- (A) केवल कैलोरी
- (B) प्रोटीन
- (C) विटामिन D
- (D) आयोडीन

उत्तर : (B) प्रोटीन

6. खाद्य संरक्षण में चीनी और नमक का उपयोग किस सिद्धांत पर कार्य करता है ?

- (A) पीएच मान बढ़ाना
- (B) परासरण (Osmosis) द्वारा जल की उपलब्धता कम करना
- (C) ऑक्सीकरण बढ़ाना
- (D) एंजाइम को उत्तेजित करना

उत्तर : (B) परासरण (Osmosis) द्वारा जल की उपलब्धता कम करना

7. गर्भावस्था के दौरान भ्रूण में न्यूरल ट्यूब दोष (NTD) की रोकथाम के लिए कौन-सा विटामिन आवश्यक है ?

- (A) फोलिक एसिड (विटामिन B9)
- (B) विटामिन K
- (C) विटामिन E
- (D) विटामिन B12

उत्तर : (A) फोलिक एसिड (विटामिन B9)

8. गेहूं में पाया जाने वाला प्रमुख प्रोटीन कौन-सा है जो ब्रेड को लचीलापन प्रदान करता है ?

- (A) एल्ब्यूमिन
- (B) ग्लूटेन
- (C) केसिन
- (D) मायोसिन

उत्तर : (B) ग्लूटेन

9. रतौंधी (Night Blindness) किस विटामिन की कमी का प्रारंभिक लक्षण है ?

- (A) विटामिन A
- (B) विटामिन B
- (C) विटामिन C
- (D) विटामिन D

उत्तर : (A) विटामिन A

10. अंडे की जर्दी (Yolk) में मुख्य रूप से कौन-सा पायसीकारी (Emulsifier) पदार्थ पाया जाता है ?

- (A) पेक्टिन
- (B) लेसिथिन

(C) सेलूलोज़

(D) स्टार्च

उत्तर : (B) लेसिथिन

11. सूची – I को सूची – II के साथ सुमेलित कीजिए और नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची – I (विटामिन)	सूची – II (कमी से होने वाला रोग / लक्षण)
a. विटामिन A	1. स्कर्वी
b. विटामिन B1 (थायमिन)	2. रिकेट्स
c. विटामिन C	3. बेरीबेरी
d. विटामिन D	4. रतौंधी

कूट (Codes) :

(A) a-4, b-3, c-1, d-2

(B) a-3, b-4, c-2, d-1

(C) a-4, b-1, c-3, d-2

(D) a-2, b-3, c-1, d-4

उत्तर : (A) a-4, b-3, c-1, d-2

12. दालों को अनाजों के साथ मिलाकर खाने से प्रोटीन की गुणवत्ता में सुधार क्यों होता है ?

(A) वसा की मात्रा घटती है

(B) परस्पर अमीनो एसिड पूरकता (Mutual Supplementation) होती है

(C) कार्बोहाइड्रेट बढ़ जाता है

(D) पाचन धीमा होता है

उत्तर : (B) परस्पर अमीनो एसिड पूरकता (Mutual Supplementation) होती है

13. विटामिन D की कमी से वयस्कों में होने वाली हड्डियों की बीमारी को क्या कहते हैं ?

(A) रिकेट्स

(B) ऑस्टियोमलेशिया

(C) स्कर्वी

(D) बेरीबेरी

उत्तर : (B) ऑस्टियोमलेशिया

14. आईसीएमआर (ICMR) के अनुसार एक वयस्क सामान्य व्यक्ति के लिए दैनिक ऊर्जा का मुख्य आधार क्या होना चाहिए ?

(A) केवल वसा

(B) संतुलित पोषक तत्वों का सेवन

(C) केवल प्रोटीन शेक

(D) उपवास

उत्तर : (B) संतुलित पोषक तत्वों का सेवन

15. भोजन पकाने की कौन-सी विधि पोषक तत्वों के संरक्षण के लिए सबसे सर्वोत्तम मानी जाती है ?

(A) डीप फ्राइंग (गहरा तलना)

(B) भाप में पकाना (स्टीमिंग)

(C) खुली कड़ाही में उबालकर पानी फेंकना

(D) बार-बार गर्म करना

उत्तर : (B) भाप में पकाना (स्टीमिंग)

16. फलों में प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली शर्करा को क्या कहा जाता है ?

(A) लैक्टोज

(B) फ्रुक्टोज

(C) माल्टोज

(D) सुक्रोज

उत्तर : (B) फ्रुक्टोज

17. भोजन में ट्रांस फैट (Trans Fats) का अत्यधिक सेवन किस स्वास्थ्य जोखिम को बढ़ाता है ?

(A) हृदय रोग (कार्डियोवैस्कुलर रोग)

(B) रतौंधी

(C) घेंघा

(D) रिकेट्स

उत्तर : (A) हृदय रोग (कार्डियोवैस्कुलर रोग)

18. खाद्य पदार्थों में एगमार्क (AGMARK) प्रमाणन चिह्न किसकी गुणवत्ता को दर्शाता है ?

(A) इलेक्ट्रॉनिक उपकरण

(B) कृषि और खाद्य उत्पाद

(C) रासायनिक वस्तु

(D) प्लास्टिक के बर्तन

उत्तर : (B) कृषि और खाद्य उत्पाद

19. विकास का 'सिर से पैर की ओर' (Cephalocaudal) नियम क्या दर्शाता है ?

(A) नियंत्रण पहले धड़ पर होता है फिर सिर पर

(B) विकास सिर से शुरू होकर पैरों की दिशा में बढ़ता है

(C) हाथ पहले विकसित होते हैं

(D) पैर सिर से पहले परिपक्व होते हैं

उत्तर : (B) विकास सिर से शुरू होकर पैरों की दिशा में बढ़ता है

20. जीन पियाजे के अनुसार 'संवेदी-पेशीय अवस्था' (Sensorimotor Stage) की आयु सीमा क्या है ?

- (A) जन्म से 2 वर्ष
- (B) 2 से 7 वर्ष
- (C) 7 से 11 वर्ष
- (D) 11 से 15 वर्ष

उत्तर : (A) जन्म से 2 वर्ष

21. नवजात शिशु के जन्म के तुरंत बाद स्वास्थ्य मूल्यांकन के लिए किस पैमाने का उपयोग किया जाता है ?

- (A) बीएमआई स्केल
- (B) अपगार स्कोर (Apgar Score)
- (C) आईक्यू टेस्ट
- (D) रिचटर स्केल

उत्तर : (B) अपगार स्कोर (Apgar Score)

22. वह परिवार जिसमें पति, पत्नी और उनके अविवाहित बच्चे शामिल होते हैं, क्या कहलाता है ?

- (A) संयुक्त परिवार
- (B) विस्तृत परिवार
- (C) एकल (नाभिकीय) परिवार
- (D) मातृवंशीय परिवार

उत्तर : (C) एकल (नाभिकीय) परिवार

23. एरिक एरिकसन के अनुसार किशोरावस्था का मुख्य विकासात्मक संकट क्या है ?

- (A) विश्वास बनाम अविश्वास
- (B) पहचान बनाम पहचान भ्रांति
- (C) पहल बनाम अपराधबोध
- (D) सत्यनिष्ठा बनाम निराशा

उत्तर : (B) पहचान बनाम पहचान भ्रांति

24. शिशु में 'ऑब्जेक्ट परमानेंस' (वस्तु स्थायित्व) की समझ का क्या अर्थ है ?

- (A) वस्तुएं दूर जाने पर भी अस्तित्व में रहती हैं
- (B) वस्तुएं गायब होने पर समाप्त हो जाती हैं
- (C) वस्तु को देखकर भूल जाना
- (D) केवल अपनी पसंद की वस्तु पहचानना

उत्तर : (A) वस्तुएं दूर जाने पर भी अस्तित्व में रहती हैं

25. सूक्ष्म गत्यात्मक कौशल (Fine Motor Skill) का उदाहरण निम्नलिखित में से कौन-सा है ?

- (A) दौड़ना
- (B) कूदना
- (C) पेंसिल पकड़ना और लिखना
- (D) सीढ़ियाँ चढ़ना

उत्तर : (C) पेंसिल पकड़ना और लिखना

26. माता-पिता की वह पालन-पोषण शैली जिसमें उच्च अपेक्षाओं के साथ उच्च संवेदनशीलता और स्नेह शामिल है :

- (A) सत्तावादी (Authoritarian)
- (B) आधिकारिक / लोकतांत्रिक (Authoritative)
- (C) अनुज्ञाकारी (Permissive)
- (D) उपेक्षापूर्ण (Neglectful)

उत्तर : (B) आधिकारिक / लोकतांत्रिक (Authoritative)

27. शिशु में पहले दांत (दूध के दांत) आमतौर पर किस उम्र के आसपास निकलना शुरू होते हैं ?

- (A) 1-2 माह
- (B) 6-8 माह
- (C) 12-14 माह
- (D) 18-20 माह

उत्तर : (B) 6-8 माह

28. सूची - I को सूची - II के साथ सुमेलित कीजिए और दिए गए कूट की सहायता से सही उत्तर चुनिए :

सूची - I (विकासात्मक सिद्धांतकार)	सूची - II (सिद्धांत / अवधारणा)
a. जीन पियाजे	1. मनोसामाजिक विकास सिद्धांत
b. लेव वायगोत्स्की	2. नैतिक विकास सिद्धांत
c. एरिक एरिकसन	3. संज्ञानात्मक विकास अवस्थाएँ

d. लॉरेंस कोहलबर्ग	4. सामाजिक-सांस्कृतिक विकास सिद्धांत (ZPD)
--------------------	--

कूट (Codes) :

- (A) a-3, b-4, c-1, d-2
- (B) a-4, b-3, c-2, d-1
- (C) a-3, b-1, c-4, d-2
- (D) a-2, b-4, c-1, d-3

उत्तर : (A) a-3, b-4, c-1, d-2

29. शैशवावस्था में मातृ दूध (कोलोस्ट्रम) बच्चे के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि इसमें प्रचुर मात्रा में होता है :

- (A) केवल स्टार्च
- (B) एंटीबॉडीज और रोग प्रतिरोधक तत्व
- (C) अत्यधिक वसा
- (D) भारी खनिज

उत्तर : (B) एंटीबॉडीज और रोग प्रतिरोधक तत्व

30. परिवार में दो पीढ़ियों के बीच विचारों और मूल्यों में भिन्नता को क्या कहा जाता है ?

- (A) संस्कृति-ग्रहण
- (B) पीढ़ी अंतराल (Generation Gap)
- (C) सामाजिक स्तरीकरण
- (D) पारिवारिक विघटन

उत्तर : (B) पीढ़ी अंतराल (Generation Gap)

31. बाल विकास में 'समीपस्थ विकास का क्षेत्र' (ZPD) की अवधारणा किसने प्रतिपादित की ?

- (A) लेव वायगोत्स्की
- (B) स्किनर
- (C) वॉटसन
- (D) फ्रायड

उत्तर : (A) लेव वायगोत्स्की

32. शिशु मृत्यु दर (IMR) की गणना प्रति कितने जीवित जन्मों पर की जाती है ?

- (A) 100
- (B) 500
- (C) 1,000
- (D) 10,000

उत्तर : (C) 1,000

33. किशोरावस्था को 'तनाव और तूफान की अवस्था' किसने कहा है ?

- (A) स्टेनली हॉल
- (B) जीन पियाजे
- (C) बी. एफ. स्किनर
- (D) जॉन डेवी

उत्तर : (A) स्टेनली हॉल

34. बाल श्रम (निषेध और विनियमन) अधिनियम भारत में किस वर्ष लागू किया गया था ?

- (A) 1976
- (B) 1986
- (C) 1996
- (D) 2005

उत्तर : (B) 1986

35. एकीकृत बाल विकास सेवा (ICDS) योजना किस वर्ष प्रारंभ की गई थी ?

- (A) 1975
- (B) 1985
- (C) 1990
- (D) 2000

उत्तर : (A) 1975

36. माता-पिता और बच्चे के बीच भावनात्मक जुड़ाव को मनोवैज्ञानिक भाषा में क्या कहा जाता है ?

- (A) विस्थापन
- (B) लगाव (Attachment)
- (C) अंतर्मुखता
- (D) अलगाव

उत्तर : (B) लगाव (Attachment)

37. गृह प्रबंधन प्रक्रिया का सही तार्किक क्रम कौन-सा है ?

- (A) आयोजन → नियोजन → नियंत्रण → मूल्यांकन
- (B) नियोजन → आयोजन → नियंत्रण → मूल्यांकन
- (C) मूल्यांकन → नियोजन → आयोजन → नियंत्रण
- (D) नियंत्रण → आयोजन → नियोजन → मूल्यांकन

उत्तर : (B) नियोजन → आयोजन → नियंत्रण → मूल्यांकन

38. निम्नलिखित में से कौन-सा एक अमानवीय (भौतिक) संसाधन है ?

- (A) ज्ञान
- (B) कौशल
- (C) ऊर्जा
- (D) धन

उत्तर : (D) धन

39. रंग चक्र में प्राथमिक रंग (Primary Colors) कौन-से हैं ?

- (A) लाल, पीला, नीला
- (B) हरा, नारंगी, बैंगनी
- (C) लाल, हरा, नीला
- (D) पीला, नारंगी, लाल

उत्तर : (A) लाल, पीला, नीला

40. रसोईघर में 'कार्य त्रिकोण' (Work Triangle) किन तीन प्रमुख केंद्रों को जोड़ता है ?

- (A) सिंक, रेफ्रिजरेटर, कुकिंग रेंज (चूल्हा)
- (B) डाइनिंग टेबल, सिंक, खिड़की
- (C) अलमारी, दरवाजा, चूल्हा
- (D) फ्रिज, डाइनिंग टेबल, चिमनी

उत्तर : (A) सिंक, रेफ्रिजरेटर, कुकिंग रेंज (चूल्हा)

41. मुंडेल के परिवर्तन के वर्गों (Mundel's Classes of Change) का संबंध किससे है ?

- (A) पारिवारिक बजट से
- (B) कार्य सरलीकरण (Work Simplification) से
- (C) वस्त्रों की रंगाई से
- (D) सामुदायिक विकास से

उत्तर : (B) कार्य सरलीकरण (Work Simplification) से

42. एंजेल के उपभोग के नियम के अनुसार, जैसे-जैसे परिवार की आय बढ़ती है, वैसे-वैसे भोजन पर व्यय का प्रतिशत :

- (A) बढ़ता है
- (B) घटता है
- (C) स्थिर रहता है
- (D) दोगुना हो जाता है

उत्तर : (B) घटता है

43. कमरे में किसी एक विशेष वस्तु या दीवार पर ध्यान आकर्षित करने को डिजाइन का कौन-सा सिद्धांत कहते हैं ?

- (A) संतुलन
- (B) अनुपात
- (C) बल (Emphasis)
- (D) लय

उत्तर : (C) बल (Emphasis)

44. गिल्बर्ट के अनुसार गति अध्ययन (Motion Study) में समय और ऊर्जा बचाने के लिए किस उपकरण का उपयोग किया जाता है ?

- (A) पाथवे चार्ट और प्रोसेस चार्ट
- (B) थर्मामीटर
- (C) बैरोमीटर
- (D) लैक्टोमीटर

उत्तर : (A) पाथवे चार्ट और प्रोसेस चार्ट

45. समय योजना (Time Plan) बनाते समय 'पीक लोड' (Peak Load) का क्या तात्पर्य है ?

- (A) दिन का वह समय जब कोई कार्य नहीं होता
- (B) वह समय जब एक साथ कई कार्यों का अत्यधिक दबाव होता है
- (C) विश्राम का समय
- (D) सोने का समय

उत्तर : (B) वह समय जब एक साथ कई कार्यों का अत्यधिक दबाव होता है

46. सूची - I को सूची - II के साथ सुमेलित कीजिए तथा नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची - I (प्रबंधन / डिजाइन घटक)	सूची - II (संबंधित विवरण)
a. कार्य त्रिकोण (Work Triangle)	1. Prang रंग चक्र
b. मुंडेल के परिवर्तन के वर्ग	2. स्वर्ण आभूषण प्रमाणीकरण
c. प्राथमिक रंग (लाल, पीला, नीला)	3. रसोईघर कार्य केंद्र
d. हॉलमार्क	4. कार्य सरलीकरण

कूट (Codes) :

(A) a-3, b-4, c-1, d-2

(B) a-4, b-3, c-1, d-2

(C) a-3, b-1, c-4, d-2

(D) a-1, b-4, c-3, d-2

उत्तर : (A) a-3, b-4, c-1, d-2

47. प्रेग रंग प्रणाली में किसी रंग की शुद्धता, चमक या मंदता को क्या कहा जाता है ?

(A) ह्यू (Hue)

(B) वैल्यू (Value)

(C) क्रोमा या तीव्रता (Intensity)

(D) शेड (Shade)

उत्तर : (C) क्रोमा या तीव्रता (Intensity)

48. पारिवारिक जीवन चक्र (Family Life Cycle) की प्रथम अवस्था कौन-सी है ?

(A) विस्तार अवस्था (Expanding Stage)

(B) प्रारंभिक/स्थापना अवस्था (Beginning Stage)

(C) संकुचित अवस्था (Contracting Stage)

(D) सेवानिवृत्ति अवस्था

उत्तर : (B) प्रारंभिक/स्थापना अवस्था (Beginning Stage)

49. मानक और गुणवत्ता प्रमाणन के लिए औद्योगिक उत्पादों पर भारत में कौन-सा मानक चिह्न दिया जाता है ?

(A) एगमार्क

(B) हॉलमार्क

(C) आईएसआई (ISI)

(D) वूलमार्क

उत्तर : (C) आईएसआई (ISI)

50. थकान के दो मुख्य प्रकार कौन-से हैं ?

(A) शारीरिक और मनोवैज्ञानिक थकान

(B) रासायनिक और भौतिक थकान

(C) जैविक और वातावरणीय थकान

(D) आंतरिक और बाह्य थकान

उत्तर : (A) शारीरिक और मनोवैज्ञानिक थकान

51. आंतरिक सज्जा में सममित संतुलन (Symmetrical Balance) को किस नाम से भी जाना जाता है ?

(A) अनौपचारिक संतुलन

(B) औपचारिक संतुलन (Formal Balance)

(C) रेडियल संतुलन

(D) गतिशील संतुलन

उत्तर : (B) औपचारिक संतुलन (Formal Balance)

52. सोने के आभूषणों की शुद्धता प्रमाणित करने के लिए कौन-सा चिह्न अनिवार्य है ?

(A) एगमार्क

(B) हॉलमार्क

(C) एफपीओ

(D) सिल्क मार्क

उत्तर : (B) हॉलमार्क

53. आय का वह भाग जो उपभोग व्यय के बाद भविष्य के लिए सुरक्षित रखा जाता है, क्या कहलाता है ?

(A) ऋण

(B) बचत

(C) निवेश हानि

(D) कर

उत्तर : (B) बचत

54. रसोई घर के लेआउट में कौन-सा आकार सबसे अधिक कुशल और सुविधाजनक माना जाता है ?

(A) एक-दीवार रसोई

(B) यू-आकार (U-Shape) रसोई

(C) संकीर्ण गैलरी

(D) वृत्ताकार

उत्तर : (B) यू-आकार (U-Shape) रसोई

55. कपास (Cotton) के रेशे का मुख्य रासायनिक घटक क्या है ?

(A) प्रोटीन

(B) सेलूलोज़

(C) केराटिन

(D) नायलॉन

उत्तर : (B) सेलूलोज़

56. रेशम के कीड़े (बॉम्बिक्स मोरी) के कोकून से धागा निकालने की प्रक्रिया को क्या कहते हैं ?

(A) गिनिंग (ओटाई)

(B) रीलिंग (Reeling)

(C) कार्डिंग (धुनाई)

(D) कोम्बिंग (कंघी करना)

उत्तर : (B) रीलिंग (Reeling)

57. वस्त्र निर्माण में सबसे सरल और मौलिक बुनाई (Weave) कौन-सी है ?

- (A) ट्रिल बुनाई
- (B) सादी बुनाई (Plain Weave)
- (C) साटन बुनाई
- (D) जेकार्ड बुनाई

उत्तर : (B) सादी बुनाई (Plain Weave)

58. मानव द्वारा निर्मित पहला पूर्णतः सिंथेटिक (संश्लेषित) रेशा कौन-सा है ?

- (A) रेयान
- (B) नायलॉन
- (C) पॉलिएस्टर
- (D) एक्रेलिक

उत्तर : (B) नायलॉन

59. कपड़ों की चौड़ाई वाले किनारों को उधड़ने से बचाने के लिए बने किनारे को क्या कहते हैं ?

- (A) बाना
- (B) सेल्विज (Selvedge)
- (C) बायस
- (D) हेम

उत्तर : (B) सेल्विज (Selvedge)

60. बंधेज या टाई एंड डाई (Tie and Dye) भारत के किस राज्य का प्रमुख पारंपरिक शिल्प है ?

- (A) राजस्थान एवं गुजरात
- (B) केरल
- (C) असम
- (D) ओडिशा

उत्तर : (A) राजस्थान एवं गुजरात

61. वस्त्रों में 'मर्सराइजेशन' (Mercerization) परिसज्जा मुख्य रूप से किस रेशे पर की जाती है ?

- (A) ऊन
- (B) कपास (Cotton)
- (C) रेशम
- (D) नायलॉन

उत्तर : (B) कपास (Cotton)

62. लखनऊ की प्रसिद्ध पारंपरिक चिकनकारी कढ़ाई में कौन-सा टांका मुख्य रूप से छाया प्रभाव (Shadow work) देता है ?

- (A) फंदरा
- (B) बखिया (Herringbone stitch)
- (C) जंजीरा
- (D) काउचिंग

उत्तर : (B) बखिया (Herringbone stitch)

63. ऊनी वस्त्रों को धोते समय किस प्रकार के साबुन या डिटर्जेंट का उपयोग किया जाना चाहिए ?

- (A) अत्यधिक क्षारीय
- (B) हल्का और उदासीन (Neutral)
- (C) ब्लीच युक्त
- (D) कास्टिक सोडा

उत्तर : (B) हल्का और उदासीन (Neutral)

64. सूची - I (पारंपरिक वस्त्र / कढ़ाई) को सूची - II (उत्पत्ति राज्य) के साथ सुमेलित कीजिए और सही कूट चुनिए :

सूची - I (पारंपरिक वस्त्र / शिल्प)	सूची - II (संबंधित राज्य / क्षेत्र)
a. चिकनकारी	1. पंजाब
b. फुलकारी	2. उत्तर प्रदेश (लखनऊ)
c. कांथा कढ़ाई	3. राजस्थान
d. बंधेज (टाई एंड डाई)	4. पश्चिम बंगाल

कूट (Codes) :

- (A) a-2, b-1, c-4, d-3
- (B) a-1, b-2, c-3, d-4
- (C) a-2, b-4, c-1, d-3
- (D) a-3, b-1, c-4, d-2

उत्तर : (A) a-2, b-1, c-4, d-3

65. रेयान को 'पुनर्जीवित सेलूलोज़ रेशा' क्यों कहा जाता है ?

- (A) यह पूरी तरह प्लास्टिक से बनता है
- (B) यह लकड़ी की लुगदी और रासायनिक प्रक्रिया से बनता है
- (C) यह सीधे भेड़ से मिलता है
- (D) यह पत्थर से प्राप्त होता है

उत्तर : (B) यह लकड़ी की लुगदी और रासायनिक प्रक्रिया से बनता है

66. सिलाई मशीन में बार-बार धागा टूटने का सबसे संभावित कारण क्या हो सकता है ?

- (A) सुई का गलत लगना या मुड़ा होना
- (B) धागे का सही तनाव
- (C) बॉबिन का साफ होना
- (D) चिकनाई की अधिकता

उत्तर : (A) सुई का गलत लगना या मुड़ा होना

67. प्राकृतिक रेशों में सबसे लंबा फिलामेंट रेशा कौन-सा है ?

- (A) कपास
- (B) रेशम (Silk)
- (C) ऊन
- (D) जूट

उत्तर : (B) रेशम (Silk)

68. सिलाई में कपड़े को 45 डिग्री के कोण पर काटने को क्या कहा जाता है ?

- (A) सीधा कट
- (B) बायस कट (Bias Cut)
- (C) क्रॉस कट
- (D) लंबवत कट

उत्तर : (B) बायस कट (Bias Cut)

69. सूती वस्त्रों में पीलापन दूर करने और सफेदी बढ़ाने के लिए किसका प्रयोग किया जाता है ?

- (A) नील (Blueing agent)
- (B) स्टार्च
- (C) सिरका
- (D) ग्रीस

उत्तर : (A) नील (Blueing agent)

70. कश्मीर का प्रसिद्ध पारंपरिक कढ़ाई वाला वस्त्र कौन-सा है ?

- (A) फुलकारी
- (B) कसीदाकारी (Kashida)
- (C) कांता
- (D) कसूती

उत्तर : (B) कसीदाकारी (Kashida)

71. ऊन के रेशों में कौन-सा प्रोटीन मुख्य रूप से विद्यमान होता है ?

- (A) फाइब्रॉइन
- (B) केराटिन (Keratin)
- (C) सेरिसिन
- (D) इलास्टिन

उत्तर : (B) केराटिन (Keratin)

72. कपड़ों पर लगे जंग के दाग को हटाने के लिए सबसे उपयुक्त रसायन कौन-सा है ?

- (A) ऑक्सालिक एसिड
- (B) कास्टिक सोडा
- (C) केरोसिन
- (D) ग्रीस

उत्तर : (A) ऑक्सालिक एसिड

73. विस्तार शिक्षा का मुख्य दर्शन क्या है ?

- (A) लोगों पर नियम थोपना
- (B) लोगों को स्वयं की सहायता करने में मदद करना (Helping people help themselves)
- (C) केवल वित्तीय सहायता देना
- (D) कक्षा में परीक्षा लेना

उत्तर : (B) लोगों को स्वयं की सहायता करने में मदद करना (Helping people help themselves)

74. विस्तार शिक्षण की व्यक्तिगत संपर्क विधि (Individual Contact Method) का उदाहरण कौन-सा है ?

- (A) फार्म और गृह भ्रमण (Farm and Home Visit)
- (B) रेडियो प्रसारण
- (C) सार्वजनिक मेला
- (D) समाचार पत्र

उत्तर : (A) फार्म और गृह भ्रमण (Farm and Home Visit)

75. अरस्तू के संचार मॉडल के तीन बुनियादी तत्व कौन-से हैं ?

- (A) वक्ता, भाषण, श्रोता (Speaker, Speech, Audience)
- (B) प्रेषक, चैनल, डिक्कोडर
- (C) संदेश, माध्यम, शोर
- (D) फीडबैक, प्रभाव, प्रेषक

उत्तर : (A) वक्ता, भाषण, श्रोता (Speaker, Speech, Audience)

76. भारत में सामुदायिक विकास कार्यक्रम (CDP) किस वर्ष प्रारंभ किया गया था ?

- (A) 2 अक्टूबर 1952
- (B) 15 अगस्त 1947
- (C) 26 जनवरी 1950
- (D) 2 अक्टूबर 1965

उत्तर : (A) 2 अक्टूबर 1952

77. 'फ्लैश कार्ड' (Flash Cards) का उपयोग करते समय कार्डों की आदर्श संख्या कितनी होनी चाहिए ?

- (A) 2-4
- (B) 10-12
- (C) 40-50
- (D) 100 से अधिक

उत्तर : (B) 10-12

78. नवाचार अंगीकरण प्रक्रिया (Adoption Process) का सही क्रम कौन-सा है ?

- (A) जागरूकता → रुचि → मूल्यांकन → परीक्षण → अंगीकरण (AIETA)
 - (B) अंगीकरण → परीक्षण → जागरूकता → रुचि → मूल्यांकन
 - (C) रुचि → जागरूकता → अंगीकरण → परीक्षण → मूल्यांकन
 - (D) मूल्यांकन → रुचि → जागरूकता → परीक्षण → अंगीकरण
- उत्तर : (A) जागरूकता → रुचि → मूल्यांकन → परीक्षण → अंगीकरण (AIETA)

79. पंचायती राज व्यवस्था की त्रिस्तरीय संरचना में सबसे निचला स्तर कौन-सा है ?

- (A) जिला परिषद
- (B) ग्राम पंचायत
- (C) पंचायत समिति
- (D) नगर पालिका

उत्तर : (B) ग्राम पंचायत

80. श्रव्य-दृश्य सामग्री (Audio-Visual Aid) का प्रमुख लाभ क्या है ?

- (A) सीखने की प्रक्रिया को रोचक और स्थायी बनाना
- (B) केवल समय बिताना

- (C) शिक्षक का कार्य समाप्त करना
- (D) बिना किसी उद्देश्य के मनोरंजन

उत्तर : (A) सीखने की प्रक्रिया को रोचक और स्थायी बनाना

81. विधि प्रदर्शन (Method Demonstration) का मुख्य उद्देश्य क्या होता है ?

- (A) किसी कार्य को 'करके दिखाना' (How to do)
- (B) केवल भाषण देना
- (C) नई किस्म की उपज की तुलना करना
- (D) विज्ञापन बेचना

उत्तर : (A) किसी कार्य को 'करके दिखाना' (How to do)

82. सूची - I को सूची - II के साथ सुमेलित कीजिए और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग कर सही उत्तर चुनिए :

सूची - I (विस्तार शिक्षण विधि)	सूची - II (वर्गीकरण / प्रकार)
a. फार्म एवं गृह भ्रमण	1. पारंपरिक लोक माध्यम
b. परिणाम प्रदर्शन	2. व्यक्तिगत संपर्क विधि
c. कठपुतली और नुक्कड़ नाटक	3. समूह संपर्क विधि
d. रेडियो और टेलीविजन	4. जनसंचार (Mass Media)

कूट (Codes) :

- (A) a-2, b-3, c-1, d-4
- (B) a-3, b-2, c-4, d-1
- (C) a-2, b-1, c-3, d-4
- (D) a-4, b-3, c-1, d-2

उत्तर : (A) a-2, b-3, c-1, d-4

83. संचार प्रक्रिया में 'प्रतिपुष्टि' (Feedback) का क्या महत्त्व है ?

- (A) संदेश की प्रभावशीलता और समझ को सुनिश्चित करना
- (B) शोर को बढ़ाना
- (C) प्रेषक को भ्रमित करना

(D) संचार को समाप्त करना

उत्तर : (A) संदेश की प्रभावशीलता और समझ को सुनिश्चित करना

84. राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन (NRLM) का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

- (A) ग्रामीण निर्धनों को स्व-रोजगार और वित्तीय समावेशन प्रदान करना
- (B) केवल शहरी विकास
- (C) बड़े उद्योगों की स्थापना
- (D) विदेशी व्यापार

उत्तर : (A) ग्रामीण निर्धनों को स्व-रोजगार और वित्तीय समावेशन प्रदान करना

85. संचार में 'शोर' (Noise) का क्या अर्थ है ?

- (A) संदेश के संप्रेषण में आने वाली कोई भी बाधा या विकृति
- (B) मधुर संगीत
- (C) तेज आवाज में बोलना
- (D) स्पष्ट उच्चारण

उत्तर : (A) संदेश के संप्रेषण में आने वाली कोई भी बाधा या विकृति

86. सहभागी ग्रामीण मूल्यांकन (PRA) में 'चैपलिन' या 'बाहरी व्यक्ति' की भूमिका क्या होती है ?

- (A) एक सुगमकर्ता (Facilitator) की
- (B) एक निर्देशक या शासक की
- (C) केवल दर्शक की
- (D) अंतिम निर्णयकर्ता की

उत्तर : (A) एक सुगमकर्ता (Facilitator) की

87. भारत में पंचायती राज की त्रिस्तरीय प्रणाली की सिफारिश किस समिति ने की थी ?

- (A) बलवंत राय मेहता समिति

(B) कोठारी आयोग

(C) सरकारिया आयोग

(D) यशपाल समिति

उत्तर : (A) बलवंत राय मेहता समिति

88. विस्तार शिक्षा में 'करके सीखना' (Learning by doing) और 'देखकर विश्वास करना' (Seeing is believing) किस पर लागू होता है ?

- (A) प्रदर्शन (Demonstration)
- (B) बंद कमरे में व्याख्यान
- (C) केवल रेडियो सुनना
- (D) समाचार पत्र पढ़ना

उत्तर : (A) प्रदर्शन (Demonstration)

89. प्रसार कार्यकर्ता (Extension Worker) का सबसे महत्वपूर्ण गुण क्या होना चाहिए ?

- (A) ग्रामीणों के प्रति सहानुभूति और कुशल संप्रेषण
- (B) कठोर अनुशासन
- (C) केवल औपचारिक डिग्री
- (D) एकांतप्रिय स्वभाव

उत्तर : (A) ग्रामीणों के प्रति सहानुभूति और कुशल संप्रेषण

90. पोस्टर (Poster) तैयार करते समय 'ABC' नियम का क्या अर्थ है ?

- (A) Attractive, Brief, Clear (आकर्षक, संक्षिप्त, स्पष्ट)
- (B) Accurate, Big, Complex
- (C) Action, Border, Color
- (D) Active, Bold, Casual

उत्तर : (A) Attractive, Brief, Clear (आकर्षक, संक्षिप्त, स्पष्ट)